

子どもクッキング



おおさかしょくいくすいしん
大阪市食育推進キャラクター

【たべやん】

☆ 夏バージョン あっさり焼きそば (4人分)

蒸し中華めん	2玉
いか (冷凍)	30 g
ブロッコリー	30 g
長ねぎ	30 g
パプリカ	40 g
もやし	20 g
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
こしょう	少々
かつおぶし	4 g

- ① いかはそぎ切りにする。
- ② 長ねぎはせん切りにする。
- ③ ブロッコリーは小房に分け、パプリカは細切りにする。
- ④ フライパンにごま油大さじ1/2を熱して中火にかけ、②を透き通るまで炒め、①、③、もやしを加えてさらに炒めて取り出す。
- ⑤ フライパンにごま油大さじ1/2を熱して中火にかけ、中華めんをほぐしながら炒めた後、④を入れてしょうゆとこしょうで味をととのえ、かつおぶしを混ぜ合わせる。

☆ 大豆とキャベツのトマトスープ (4人分)

大豆 (水煮)	30 g
キャベツ	60 g
たまねぎ	25 g
にんじん	20 g
トマト缶	150 g
サラダ油	大さじ1/4
A	固形ブイヨン 1/2個
	水 1/2カップ
	砂糖 小さじ1/2
	塩・こしょう 少々
	パセリのみじん切り 適宜

- ① キャベツ、たまねぎ、にんじんは1 cm角に切る。
- ② なべにサラダ油を熱して、中火で①を炒め、しんなりしてきたら大豆を加えてさらに炒め、トマト缶とAを入れて、やわらかくなるまで煮て塩・こしょうで味をととのえる。
- ③ 器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。



☆ フルーツヨーグルトパフェ (4人分)

プレーンヨーグルト	100 g
砂糖	6g
ビスケット	40 g
フルーツ缶	30 g
果物 (1～3種類)	あわせて100 g

- ① プレーンヨーグルトに砂糖を加えてスプーンでなめらかになるまで混ぜる。
- ② フルーツ缶と果物は適当な大きさに切る。
- ③ 器にビスケット、フルーツ缶、①の順に入れ、果物で飾る。

ひがしすみよしこ こそだ
東住吉区子ども・子育てプラザ
ひがしすみよしこほけんふくし
東住吉区保健福祉センター
ひがしすみよしこせいかついかいぜんすいしんいんぎょうざかい
東住吉区食生活改善推進員協議会